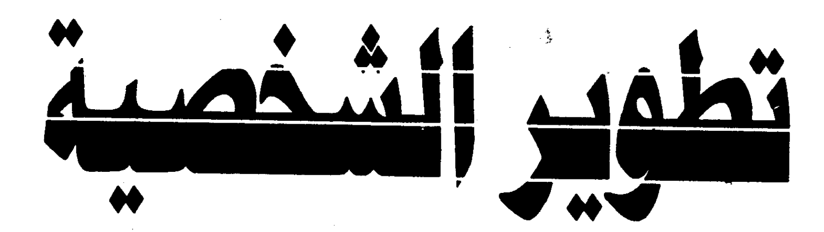


Personality Development



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

مكتبة الإيمان
المنصورة - أمام جامعة الأزهر
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم:

"اتـق الله حيثمـا كنـت، وأتبـع السـيئة الحسـنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن"

صدق رسول الله - صلى الله عليه وسلم
رواه الترمذي، وقال حديث حسن صحيح

إهداء

إلي تلميذي النجيب

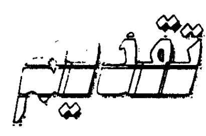
أحمد عبد النبي الطنبولي

المعيد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

يطيب لي أن أهديكم ثمرة جهدي هذا: **تطوير الشخصية**،

مع تمنياتي لك بدوام التطور والرقي،

د/ عمرو بدران



الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذا الجهد المتواضع الذي هدفت منه إرضاء الله سبحانه وتعالى الذي أنعم علي بنعمة العلم، وأمرنا أن نعلمه ونعمل به.

وهذا الكتاب: **تطوير الشخصية** . ضمن دائرة معارف بناء الإنسان. ونهدف منه إكمال ما بدأنا به لنتناول موضوعات أخرى، لنشمل جميع موضوعات الشخصية الرئيسة.

وعلي طريق تطوير شخصيتك يرافقك هذا الكتاب، والله يهدينا جميعًا إلي الصواب.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

ترتيب الحياة

حتى تنطلق في هذه الحياة نحو الاتجاه الصحيح، فما عليك إلا أن تستفيد من تجارب الحياة لتتقدم، وتسعي في الحياة وأنت مطمئن.

فلا يوجد في الحياة شيء اسمه أنا في نفس المكان! لا بل يوجد شيء يقـــول: أنا متقدم بالنسبة لواقع الحياة حولي، أو أنا متأخر لما هو محيط بي، هذا مفهوم يجب أن يعرف.

إذن رتب حياتك من خلال إدراكك لهذا المفهوم العام، وترتيب الحيـــاة يقوم علي مرتكزين أساسيين، هما:

- التخطيط. - ترتيب الأولويات.

التخطيط:

ويتضمن الخطوات الأربع، التالية:

الخطوة الأولي: مخطط للتخطيط:

التخطيط، هو بداية لعملية اتخاذ قرارات لتحديد اتجاه المستقبل.

وفي ضوء ذلك يوجد عديد من الأسئلة التي تطرح نفسها، ويجب أن نسأل أنفسنا عنها قبل عملية التخطيط.

- أين أنت الآن؟.
- ما: ظروفك، أفكارك، همتك، طموحك، دراستك، بيئتك؟.
- إلي أي شيء تريد أن تصل؟.
- ما الأسلوب أو الاتجاه، الذي تتبعه لكي تصل لما تريد؟.

- لماذا هذا الاتجاه الذي سلكته؟.
- ما الخطوات والأسباب التي ستقوم بها لتحقيق ما تريد؟.
- ماذا ستضيف؟، وبماذا تتميز؟، وما الشيء الجديد الذي ستقدمه؟
- هل ستفكر في شيء مكرر، أم ستبدع شيء جديد؟.
- هل تريد لنفسك اسم أم تريد أن تبني؟.

وبعد إجابتك على الأسئلة السابقة، تجد نفسك تضع خطـة مـن أجـل التخطيط المستقبلي في حياتك، وهذه الخطوة تحتاج إلي التالي:

١ - قراءة الكتب، مثل: دائرة معارف بناء الإنسان.

عمرو بدران: دائرة معارف بناء الإنسان، المنصورة، مكتبة الإيمان، ٢٠٠٣م.

٢ - عرض أفكارك، والإجابة عن أسئلتك بمعرفة خبير، يفهم وضعك، ويساهم في بناء شيء في مستقبل حياتك.

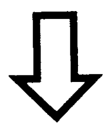
ملاحظات:

قبل أن تشرع في بناء خطتك، إليك بعض التنبيهات والمفاهيم، الـتي يجب مراعاتها لنجاح خطتك:-

- لابد أن تكون الخطة متزنة.
- لا مانع أن تكون الخطة مرنة.
- لابـــد أن تكون الخطة واقعية.
- تقسيم الخطة إلي مراحل تدرس حسب الواقع.
- هذه الخطة نتاج بشري، فاستخدم العقل الذي منحك الله إياه لتبني به ولا تعطله، وهذا لا يتعارض مع طلب التوفيق والإعانة من الله.

أنواع الخطط:

أنواع الخطط



خطة بنائية	خطة دفاعية	خطة تنافسية	خطة توسيعية	خطة متنوعة

شكل(١): أنواع الخطط

- **خطة بنائية:**

للبناء الثقافي مثلاً، أو بناء عمل مؤسسي أو إدارات أكاديمية عالمية.

- **خطة دفاعية:**

لمحاولة سد الثغرات، وإغلاق الفجوات التي تسبب مشكلات.

- **خطة تنافسية:**

للمنافسة في أي ميدان قد درسته من قبل، وخططت له جيدًا بناءً على الأسس والمعايير السابقة، فتتوغل بعمق، وتبني بقوة، وتكون لك كلمة مؤثرة وهذه الخطة تحتاج إلي وسائل لتحقيقها.

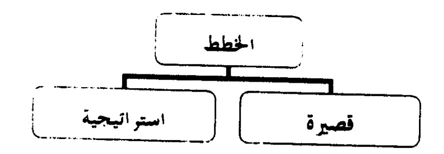
- **خطة توسيعية:**

كالرغبة في نشر فكرك، أو صوتك، أو آمالك.

- **خطة متنوعة:**

قد تشمل عدة أعمال وأكثر من خطة.

الخطط وفقًا للمدة الزمنية:



شكل(٣): الخطط وفقًا للمدة الزمنية

- **الخطط القصيرة:**

هي من سنة إلي ثلاث سنوات.

- **الخطط الاستراتيجية:**

من ثلاث سنوات إلي عشر سنوات، ومنها متفاوت علي حسب العمل.

الخطوة الثانية: ارسم ملامح الخطة:

إذا أخذت الخطة الأولي أيامًا أو أسابيع أو بضع شهور أحيانًا، فيجب عليك ألا تزيد عن ذلك، واتجه صوب رسم ملامح الخطة والتي ستكون صياغتها علي حسب مهارتك، وفهمك للخطوة الأولي جيدًا - أعني قراءتك المثمرة في هذا الفن، وأخذك للتجارب ممن تقدموا في هذه القضية، واستيعابك للموضوع - أقول: قد تأخذ الكتابة منك ساعات محددة، أو يوم أو يومين قابلة للمرونة والتعديل، بعد ذلك تأكد أنك تسير نحو الصواب، وهذه هي الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة: البناء الصحيح:

لابد أن تتأكد أنك تسير بدقة صوب الأهداف التي رسمتها لنفسك في أول خطوة، وقد ترسم خطة جميلة، ولكنها لا تخدم أهدافك الأساسية، ولا تواكب طاقاتك ولا مهاراتك.

الآن، ضع لنفسك رسالة تخدم أهدافك السابقة – هذه الرسالة تساهم في تأكيد ما أنت عليه، وما تريد الوصول إليه.

خذ مثالاً علي هذا الأمر، هذا الكتاب الذي تقرؤه هل تعرف ما رسالته؟

– كتاب يهدف إلي **تطوير شخصيتك**، والرسالة مكتوبة مفهومة، مختصرة، مقبولة، محددة مرجعية، تنفذ.

الخطوة الرابعة: توكل:

الأمور الآن واضحة، آليات التنفيذ معروفة، الخطة مدروسة ما بقي إلا التنفيذ، وأنت الآن متحمس – تذكر أثناء العمل المراحل الثلاث التالية.

نفذ – راقب – قوم



ترتيب الأولويات:

وضع ادوين بلس، في كتابه: Get Things Done أبجدية ترتيب الأولويات، وكلمة أبجدية هنا مشتقة من: أ - ب - ج - د، كما يلي:

أولوية (أ): خاصة بالأعمال الهامة والعاجلة:

وهي الأعمال التي ننجزها من خلال إدارة الأزمات، أو بأسلوب المطافيء التي لا تتدخل إلا بعد اشتعال الحريق.

أولوية (ب): خاصة بالأعمال الهامة وغير العاجلة:

وهي الأعمال التي ننجزها. والرؤية التي نصوغها من خلال التخطيط الاستراتيجي وإدارة المستقبل.

أولوية (ج): تتعلق بالأعمال العاجلة وغير الهامة:

وهي الأعمال التي ننجزها لإرضاء الآخرين، أو لعدم إدراكنا لضآلة قيمتها، أو لأننا غير مدربين علي إدارة الذات واستثمار الوقت كمورد استراتيجي ومجال للمنافسة.

أولوية (د): تتعلق بالأعمال غير الهامة وغير العاجلة:

وهذه الأنشطة لا تدخل في صميم العمل، لأنها نتاج الوقت المهدر والمجهود الضائع في أنشطة تضر بالعمل، مثل: الاتصالات التلفونية الشخصية للحديث في أي شيء، والاجتماعات الجانبية الناتجة عن صراع في داخل المؤسسة، والبطالة المقنعة التي تؤثر سلبيًا علي الروح المعنوية، والزيارات المفاجئه التي تربك العمل.

هذه الأولوية السلبية التي تسود في المجتمعات المتخلفة يمكن القضاء عليها بالتخطيط المسبق واستثمار جزء من الوقت المتاح في الأولوية (ب) لوضع سياسة يكون من ضمن أولوياتها التخلص من الأنشطة (د).

وبعد أن تعرفت علي أبجديات تحديد الأولويات، يمكنك استخدامها جنبًا إلي جنب الأفكار التالية، التي ستساعدك علي التحكم بعملك اليومي والأسبوعي:–

- خطط لعمل الغد من اليوم، واكتبه علي شكل قائمة أو خطوات عمل، وضع هذه القائمة مبكرًا، ذلك يساعدك علي بدء يوم العمل بذهنٍ صافٍ ورؤية واضحة.
- كن مرنًا واستخدم إحساسك الداخلي وفطرتك وخبرتك في تعديل المواعيد وتغيير الأولويات طبقًا لاحتياجات العمل.
- حدد موعدًا خاصًا مع نفسك كل يوم لأداء الأعمال الهامة جدًا، والتي تحتاج إلي تركيز شديد، في هذا الوقت يمكن للسكرتير أو لأحد الزملاء تلقي مكالماتك، ويمكنك الخلو بنفسك في مكان آخر خارج مكتبك لمنع المقاطعات، وخصص مثل هذا الوقت للتخطيط أو التقييم أو المراجعة أو لقراءة التقارير والتعليق عليها.
- لا تخلط في قوائم العمل اليومي أو الأسبوعي بين الأولويات (أ) و (ب) واحذر أن تطغي الإدارة بأسلوب المطافيء علي عملك وحياتك، لا تجعل الأولوية (أ) تزيد عن ثلاثة أو أربعة نشاطات كل يوم، وخصص بعض الوقت للأولوية (ب) مهما وجدت ذلك صعبًا في البداية، عندما تقدم الأولوية (ب) ستجني ثمار ذلك بسرعة، وتبدأ بتحقيق بعض أهدافك طويلة المدى، والتي ستقلل من اعتمادك علي الأولويات الأخرى بالتدريج ولا تنس أن الوقت هو الحياة.

تنمية الشخصية علي الصعيد الإنساني:

التمحور حول مبدأ:

إذا أراد الإنسان أن يعيش وفق مبادئه، وأراد إلي جانب ذلــك أن يحقــق مصالحه إلي الحد الأقصى، فإنه بذلك يحاول الجمع بين نقيضين!، أنه مضطر في كثير من الأحيان أن يضحي بأحدهما حتى يستقيم له أمر الآخر، وقد أثبتت المبادئ عبر التاريخ أنها قادرة علي الانتصار تارة تلو الأخرى، وأن الذي يخسر مبادئه يخســر ذاته، ومن خسر ذاته لا يصح أن يقال أنه كسب بعد ذلك أي شيء!.

المحافظة علي الصورة الكلية:

إن المنهج الإسلامي في بناء الشخصية يقوم علي أساس الشمول والتكامل في كل الأبعاد، وليس غريبًا أن نري من ينجذب بشكل عجيب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى اهتمام، وحتى لا نفقد الصورة الكلية في شخصياتنا يجب أن نقوم بأمرين:

- النظر دائمًا خارج ذاتنا من أجل المقارنة مع السياق الاجتماعي العام.
- النظر الدائم في مدي خدمة بنائنا لأنفسنا في تحقيق أهدافنا الكلية.

العهود الصغيرة:

إن قطرات الماء حين تتراكم تشكل في النهاية بحرًا، كمــا تشــكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة، فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلاً عظيمًا.

وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية الإنسان، هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن يقطع علي نفسه عهدًا بأن يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء، ليكن الالتزام ضمن الطاقة، وليكن صارمًا فإن:

"أحب الأعمال إلي الله أدومها وإن قل"

عمل ما هو ممكن الآن:

علينا أن نفترض دائمًا أننا لم نصل إلي القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق!، فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا ينشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن تعتقد أن التحسن قد يطرأ علي أحوالنا، لكننا لا ندري متي سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتي تتحسن ظروفنا.

تنمية الشخصية علي صعيد العلاقات مع الآخرين:

تحسين الذات:

في داخل كل منا قوة تدفعه إلي الخارج باستمرار، فنحن نطلب من الآخرين أن يقدروا ظروفنا وأن يفهموا أوضاعنا وأن يشعروا بشعورنا، ولكن قليل من الناس من يطلب هذا الطلب من نفسه، قليل منهم من يقدر شعور الآخرين ويفهم مطالبهم.

إن الأب الذي يريد من ابنه أن يكون بارًا مطالب بأن يكون أبًا عطوفًا أولاً، والجار الذي يريد من جيرانه أن يقدموا له يد العون يجب أن يبذل لهم العون ... وهكذا.

حسن الخلق:

إن المخزون الثقافي لمجتمعنا مليء بالمفاهيم والقيم، التي تؤكد علي أهمية العلاقات الإنسانية، ويوجد قاعدة تبني عليها قواعد التعامل الأخرى، وهي قاعدة: **حسن الخلق**.

ويبين الرسول – صلي الله عليه وسلم – هذه القاعدة، حينما قال لأبي ذر – رضي الله عنه:

" اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها،

وخالق الناس بخلق حسن"

ويمكن تلخيص صفات حسن الخلق، فيما يلي:

- بشوش.
- قليل الزلل.
- بارًا وصولاً.
- كثير العمل.
- عفيفًا شفيقًا.
- لا لعانًا، ولا سبابًا.
- لا نمامًا، ولا مغتابًا.
- لا بخيلاً، ولا حسودًا.
- لا عجولاً، ولا حقودًا.
- وقورًا صبورًا شكورًا راضيًا.
- صدوق اللسان، قليل الكلام.
- أن يكون كثير الحياء، قليل الأذى، كثير الإصلاح.
- يحب في الله، ويبغض في الله، ويرضي في الله، ويغضب في الله.

فهذا هو حسن الخلق، فلنحرص علي حسن الخلق، حتى نرتقي بتعاملنا مع الآخرين، ونكسب حبهم وتقديرهم، وذلك عنصر فعال في تنمية شخصياتنا، وصاحب الأخلاق يعمل بدافع ضميره، ورقابة الله تعالي عليه.

الإشارات غير اللفظية:

إننا بحاجة في كثير من الأحيان أن نعبر عن تقديرنا وحبنا للآخرين بشكل غير مباشر يفهمه الآخرين، إن الإشارات غير اللفظية والتي تمثل عيادة المريض أو تقديم يد العون في أزمة أو باقة ورد في مناسبة أو حتى الصفح عن زلة هو، في الغالب أشد وأعمق تأثيرًا في النفس البشرية، ولا شك أن هذا الأمر بحاجة إلي معرفة ومران وتمرس حتى نتقنه.

الاعتراف والتقدير:

من الأقوال الرمزية: "**كل شخص يولد وعلي جبهته علامة تقول: من فضلك اجعلني أشعر أنني مهم**"، فكلما وقع اتصال بين الناس تناقلوا بينهم رسالة صامتة تقول: معذرة اعترف بكياني، لا تمر بي غير آبه، فالإنسان مهما كان عبقريًا وفذًا وناجحًا، فإنه يظل متلهفًا لمعرفة انطباع الناس عنه.

وكثيرًا ما يؤدي التشجيع إلي تفجير أفضل ما لدي الأمة من طاقات كامنة، وكان ذلك فعل النبي صلي الله عليه وسلم؛ حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم، إن اكتشاف الميزات التي يمتلكها الناس بحاجة إلي نوع من الفراسة والإبداع، وقبل ذلك الاهتمام.

المسافة القصيرة:

ما أجمل أن يصطفي الإنسان ممن حوله من يكون له أخًا أو رفيقًا، يستند إليه في الملمات ويعينه وقت الشدائد ويبوح له بما في نفسه؛ فيسقط معه مئونة التكلف من جراء تلك المسافة القصيرة التي تقرب قلوبهم إلي بعضها، والإنسان بحاجة ماسة إلي هؤلاء.

فقد أثبتت بعض الدراسات أن الذين يفقدون شخصًا يثقون بــه وقريبًــا منهم، فهم أشد عرضة للاكتئاب؛ بل إن بعض صور الاضطراب العقلي تنشأ مــن مواجهة الإنسان لمشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده، لذلك إن وجد الإنسان ذلك الأخ الحميم، فليحسن معاشرته، وليؤد حقوقه، وليصفح عن زلاته.

تنمية الشخصية بالتأهيل للعمل ضمن فريق:

إن الواقع يشهد أننا نعيش في عالم يزداد فيه الاعتماد علي المجموعـات في إنجاز الأعمال، وذلك لتعقد المهمات في العمل الواحد. وحتى يرتفع مستوي الأداء والإنتاجية في العمل

إن كثير من الناس يعيش حالة من النمو الزائد في الإنسانية، فتجده ينجح في أعمال كثيرة تتطلب عملاً فرديًا، فإذا ما عملوا في لجنـة أو مجموعـة فـإنهم يسجلون نتائج سلبية وغير مشجعة، ومردود ذلك علي نهضـة الأمـة في منتـهي السوء!.

وحتى يتأهل الإنسان للعمل ضمن فريق، فإنـه بحاجـة لأن يتـدرب علي عدة أمور، منها:

- الاعتراف بالخطأ، ومحاولة التعلم منه.
- حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين.
- فهم كلاً من طبيعة العمل ودوره في ذلك العمل.
- عدم الإقدام علي أي تصرف يجعل زملاءه يسيئون فهمه.
- فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التي يتعاون معها.
- عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصه.
- تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد واحتساب ذلك عند الله تعالي.
- الحرص علي استشارة أفراد المجموعة في كل جزئية في العمل المشترك تحتاج إلي قرار

- المبادرة لتصحيح أي خطأ يصدر من أي فرد من أفراد الفريق وفـــق آداب النصيحة
- إذا تعذر عليه الاستمرار ضمن الفريق، فعليه أن يفـــارقهم بإحســـان وأن يستر الزلات.

تعاني مجتمعاتنا من وجود فئة من الناس تكون إمعة! ليست ذات تكوين ولا شخصية

وتعود أسباب ذلك إلي قصور في التربية للنشء أو مشاكل أسرية أو نقــص في الشخصية أو انفصام في النفس البشرية، ولإيجاد مفهوم هذه الغرائز داخــل أي منها لابـــــد أولاً من وضع أسس العلاج المتدرج حــتى لا نطلــب المســتحيل لتحقيق نتائج سريعة تكون انتكاستها أسرع من شفائها.

إن اتخاذ القرارات السليمة مسئولية كبيرة لا يقدر عليها أي إنسان، مــا لم تكن لديه النظرة الثاقبة والحكيمة لصائب الأمور، أما حسم الأمور أو التسلط فيها أو العناد فلن يزيدها إلا تعقيدًا وبعدًا عن الحلول السليمة.

ومن يدعي بأنه قادر علي اتخاذ القرارات بنفسه وقتما شاء فإنما هو واهم، فليست كل قراراتنا الوقتية ذات نظرة صحيحة خاصة إذا كانت لها آثار مستقبلية.

ولنسأل أنفسنا :

- هل يولد بعض الناس أقوياء في الشخصية، بينما يولد آخرون ضــعفاء فيها؟ أم أن القوة والضعف هنا عاملان مكتسبان؟.

لاشك أنه يوجد من يولد أقوي شخصية من غيره، فكمــا يــرث أحــدنا الصفات الجسدية لآبائه وأمهاته كلون بشرته، وتقاسيم وجهه، كذلك فإنه يــرث صفاتهم النفسية بنسب معينة، ولكن ذلك لا يعني أن من لم يرث قوة الشخصية من آبائه فإنه لا يمكنه اكتسابها

والصفات التي نرثها ليست كلها من النوع الذي لا يمكن تبديلها وتغييرها، ولا من النوع الذي لا يمكن الإضافة عليها بشكل أو بآخر. فظروف الحياة والتجارب التي يمر بها الإنسان وتصميمه وتحديه كلها تشكل عوامل تساعده علي زرع الصفات التي يرغب فيها في ذاته لتنمو في شخصيته

وهذا يعني أن ضعفاء الشخصية يمكن أن يصبحوا بمرور الزمن أقوياء، وفي نفس الوقت يمكن أن يولد أشخاص أقوياء في شخصياتهم من جهة الوراثة ولكنهم بفعل الظروف الاجتماعية والعائلية يفقدون قوة شخصياتهم.

إن النظر إلي الواقع العملي يكشف أن الأكثرية من أقوياء الشخصية هم الذين اكتسبوها من خلال الخطوات العملية التي مارسوها في حياتهم وأنهم كانوا يعانون من الضعف في فترات سابقة من حياتهم، وهذا يعني أن كل إنسان يولد بحد أدنى من قوة الشخصية، ومن خلال التربية والإرادة والممارسات العلمية يكتسب قوة إضافية يضيفها إلي رصيده الطبيعي منها.

قد يظن البعض أن الذكاء أو العلم مهمان جدًا من أجل كسب النجاح أو الأهمية في المجتمع؛ إلا أن تجارب كل الناجحين تدل علي أن الشخصية المستقلة تساهم في نجاح العمل أكثر بكثير مما يساهم به الذكاء مهما كان خارقًا.

ويجب علينا ألا نعيش بشخصيتين مختلفتين متناقضتين أمام وخلف المجتمع لأغراض خاصة أو عامة حتى لا نتصف بصفات النفاق فنخسر ديننا ودنيانا من أجل مصالح وهمية زائلة بزوال مسبباتها.

مازالت بيننا شرائح بشرية ترفض أن تتمثل بما يناسبها، وتري أنها ليست أقل من أعلاها فترهق نفسها وتدخل حلقات صراع لا تستطيع مقاومته فتكون نهايتها الخسارة أو الإذلال أو الانهيار. وجميعها نتائج وخيمة علي الإنسان والمجتمع

نحو شخصية جذابة

إن الإيمان بالله، والثقة بالنفس، هي أعظم صفة إيجابية تكسب الإنسان القدرة علي التفكير، وما يفكر به الإنسان يؤثر تأثيرًا مباشرًا علي صحته في جميع جوانبها.

عزيزي القارىء

- هل ترغب في الحصول علي شخصية جذابة؟.

فيما يلي طريقة قمت شخصيًا بتجريبها، تساعدك علي الاسترخاء، وتكسبك شخصية شديدة الجاذبية.

وتتمثل هذه الطريقة، في خطوتين، هما:

الخطوة الأولي:

– الجلوس بهدوء وإغماض العيون مع إسناد الظهر ووضع القدمين بشكل مستقيم علي الأرض، ثم.

– الانتظار دقيقة ونصف للوصول إلي وضع استرخاء صحيح، وذلك بالتركيز علي كل جزء من الجسم علي التوالي، بدءًا من القدمين ووصولاً للوجه.

الخطوة الثانية:

– التنفس بعمق وبشكل ثابت مع تركيز الانتباه علي قوة التنفس عند تدفق الهواء إلي الداخل والخارج، وعند الشعور بالاسترخاء، يتم.

– تصور النفس أو الجسم أو السلوك بالصورة المرغوبة، وجعل هذه الصورة واضحة قدر الإمكان بملء جميع التفاصيل المطلوبة.

- التفكير بهذه الصورة كحقيقة في الحاضر، وليس كنموذج مستقبلي، مع ترديد التوجهات الإيجابية التي تعبر عن الطموحات المناسبة في صيغة الحاضر، مثل:

- أنا قوي.
- أنا أسيطر علي نفسي.
- أنا أسيطر علي شكلي.

خصائص لتطوير شخصيتك

شحذ التفكير:

يوجد طرق عديدة لتعلم مهارة التفكير، منها ما يلي:

- البحث عن الابتكار
- القدرة علي توجيه الانتباه وتطبيق المعرفة.
- الحذر من الانحراف عن الموضوع وتشعبه.
- أن يتسامح الإنسان مع وجهات نظر الآخرين.
- علي الإنسان أن يفكر فيما قاله الآخرون عن أنفسهم، وعنه أيضًا.
- وضع خطط للعمل الذي يقوم به ومرونة ودقة في اتخاذ القرارات.
- المبادرة في العمل والابتعاد عن الاعتماد علي الآخرين في إعطاء أفكارهم.
- استخدام التفكير للاستكشاف، بدلاً من استخدامه للدفاع عن وجهة النظر.
- التفكير في مواضيع جديدة مع تقبل المواضيع الجديدة التي يطرحها الآخرون.
- مزيد من الثقة بالنفس، والتي تساعد علي تقبل الإنسان لأفكاره وأفكار الآخرين.
- الابتعاد عن التمركز حول الذات، وأن يكون اهتمامه بالآخرين بقدر اهتمامه بنفسه.

- الابتعاد أو التقليل من الخروج عن الموضوع المراد مناقشته مع الآخرين أو مع النفس.
- الابتعاد عن التنكيت والتعليق الذي يثير الضحك والاستخفاف بالآخرين وتحقيرهم.
- محاولة استكشاف الخبرات، ومعرفة التعامل مع المواقف وأفكار وخـواطر الآخرين.
- أن يكون للفرد دراية ومعرفة في قواعد علم المنطق حتى يتحاشى الأخطاء قدر المستطاع.
- الحذر من التزمت ومحاولة إجبار الآخرين علـى اتخـاذ نفـس الطـرق والأساليب التي يتبعها الإنسان.
- الحذر من تحويل موقف المناقشة إلى شجار وسـلوك عـدواني أو قهقهـة وضحك أو التكلم بصوت مرتفع.
- أن يتميز تفكير الإنسان بالمهارة، وذلك بمعرفة ماذا سيفعل؟، ومتى؟، ومـا الأدوات التي سيستعملها؟، وما هي النتائج المطلوبة؟، وما الذي سيهتم به في هذا الخصوص؟.
- مزيدًا من الإصغاء للآخرين عند التحدث، خاصـة إذا كـان الموضـوع علمي، وعلى الإنسان أن يسمع مرتين ويتكلم مرة، وذلك لأنه يملك أذنين ليسمع مرتين ولسانًا واحدًا ليتكلم مرة.

غير محيطك:

عشرة أشياء يجب التفكير بها إذا أردت تغيير محيطك، هي:

١. حتى تتغير الأمور، يجب أن نتغير، نحن لا نستطيع تغيير الآخرين، ولكننا بالتأكيد نستطيع تغيير أنفسنا، ومع هذا فلو غيرنا أنفسنا فكل شيء سيتغير.

٢. أصل التغيير هو الوعي، لا يمكننا تغيير ما لا نعرف، غالبًا نحن لا نعرف أنه توجد أمورًا خاطئة أو لا تعمل، حينما نكون واعين أكثر عندها نبدأ عملية التغيير.

٣. ليكن لديك الإيمان العميق بأن لك هدفًا في هذه الحياة، ما الفائدة من جمال المخلوقات إذا لم يكتشفها أحد ويري جمالها، ليكن لديك الإيمان بأنك قادر علي صنع التغيير.

٤. لا تنتظر الأمور حتى تكون في مكانها الصحيح كي تبدأ، التغيير غالبًا يكون فوضويًا، لن تكون الأمور دائمًا علي ما يرام، اتبع نصيحة **روزفلت**: افعل ما بوسعك بما في يديك حيث أنت.

٥. افهم أن كل ما تفعله: كل خطوة تمشيها - كل جملة تكتبها - كل كلمة تقولها أو لا تقولها محسوبة، لا يوجد شيء عبثًا، قد يكون العالم كبيرًا جدًا، ولكن لا توجد أمور صغيرة، كل شيء له مكان وقدر.

٦. حتى تكون مثلاً ومثالاً للتغيير الذي تريد أن تراه في العالم، لا يجب أن تكون مشهورًا، أو فصيحًا أو منتخبًا للرئاسة، كما لا يجب أن تكون ذكيًا أو متعلمًا، ولكن يجب بلا شك أن تكون مؤمنًا بهذا التغيير وملتزمًا به.

٧. لا تقيد نفسك أبدًا في كيفية التطبيق، إذا كنت متأكدًا وواضحًا في الأمر الذي تريد تغييره ولماذا تريد تغييره، فإن الطريقة ستأتي لاحقًا، كثير من الأمور تركت في الأدراج لأن أحدهم جعل طريقة حل المشكلة تتداخل مع اتخاذ القرار.

٨. تفكر في هذه الكلمات من **ألبرت اينشتاين** أحد أكبر وأذكي المغيرين في القرن العشرين من الألفية الثانية: كل التغييرات طويلة المدى وذات معني تبدأ من خيالك وأحلامك ثم تأخذ طريقها إلي أرض الواقع؛ الخيال أكثر أهمية من المعرفة.

٩. اعلم أن كل التغييرات العظيمة التي حدثت في العالم لم تكن بسبب الشعوب، أو الجيوش، أو الحكومات؛ وإنما حدثت كنتيجة لشجاعة والتزام الأفراد المؤمنين بها، انظر إلي الرجال أمثال **النبي** – صلي الله عليه وسلم، **وأبو بكر الصديق، وعمر بن عبد العزيز، وصلاح الدين الأيوبي** ... وغيرهم، قد لا يكونوا وحدهم من فعلوا ذلك، ولكنهم بلا شك كانوا المحركين الفعليين.

١٠. خذ المسئولية الإنسانية أو ما يسمي بالذاتية، لا تقل أبدًا: هذا ليس من اختصاصي، من العيب عليك أن تقول: ماذا أفعل، إنما أنا شخص واحد، إنك لا تحتاج إلي تعاون الجميع أو تصريح من أي شخص لصناعة التغيير، تذكر دائمًا قول القائل: إذا كان يوجد أمر مأمول، فأنا دائمًا المسئول.

وأخيرًا:

تذكر دائمًا قوله تعالي:

" إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "

تقبل التغيير:

في هذه الحياة، يكون كل الناس، وكل المؤسسات في حالتين، هما:

تقدم – تأخر.

الحالة الأولي: التقدم:

فالتقدم يكون بـــ :

- تنمية المهارات.
- التغيير والتطوير والإبداع.
- زيادة المحصول العلمي والانتاجي.

الحالة الثانية: التأخر:

الأشخاص الذين لا يقبلون التتغير، ولا التطوير – كذلك المؤسسات – يتأخرون عن ركب التقدم، وأخيرًا يندثرون.

فلا تتضايق من التغيير، فالتغيير هو الثابت الوحيد في هذه الحياة!؛ بل وحاول أن:

- تطور من مهارة عندك.
- تضيف معلومة جديدة لمعارفك.
- وفي المؤسسات، لا بد أن تراجع الإجراءات والقواعد والمنتجات والخدمات، فتطور فيها وتتخلص من كل قديم، وتبحث عن فرص جديدة لتحقيق تقدم لمؤسستك.

النظرة تجاه الأشياء:

حتى تكون نظرتك تجاه الأشياء سليمة، يجب عليك:

- ابدأ يومك مبكرًا، وبنظرة سليمة تجاه الأشياء.
- ابدأ بالمجاملة: قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص علي الأقل.
- خاطب الناس بأسمائهم: اعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا، فخاطب الناس بأسمائهم.
- كن البادئ بالتحية والسلام، فلا تنتظر غيرك وأبدأ أنت: يوجد حديث شريف يقول: " وخيرهما الذي يبدأ بالسلام"
- احذر من الأفكار السلبية التي من الممكن أن تخطر علي بالك صباحًا؛ حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية.
- احتفظ بابتسامة جذابة علي وجهك: وإذا لم تشعر بأنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة؛ حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي وغير الحقيقي.
- تعامل مع كل إنسان علي أنه أهم شخص في الوجود: ليس فقط أنك تشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.
- كن منصتًا جيدًا: اعلم أن هذا ليس دائمًا بالأمر السهل، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود علي ذلك، فابدأ من الآن ... لا تقاطع أحدًا أثناء حديثه ... وعليك بإظهار الاهتمام، وكن منصتًا جيدًا.

التثقيف الذاتي:

اللفظة العربية ثقافة، هي الترجمة السائدة للكلمة الإنجليزية Culture، وتعود جذور الكلمة الإنجليزية إلي اللفظ اللاتيني Culture، ويعني حرث الأرض وزراعتها، وقد ظلت اللفظة مقترنة بهذا المعني طوال العصرين اليوناني والروماني.

وفي فترة لاحقة، استخدمها المفكر اليوناني شيشرون، مجازًا بالدلالات نفسها، حين أطلق علي الفلسفة Mentis Culture، أي زراعة العقل وتنميته، مؤكدًا أن دور الفلسفة، هو تنشئة الناس علي تكريم الآلهة.

وفي سنة ١٨٧١م، عرف إدوارد تيلور الثقافة في كتابه: Primitive Culture، بأنها:ذلك الكل المركب الذي يشمل المعرفة والعقائد والفن والأخلاق والقانون والعرف وكل القدرات والعادات الأخرى التي يكتسبها الإنسان بصفته عضوًا في مجتمع.

وبانتقال مفهوم Culture إلي Kultur الألماني اكتسبت الكلمة مضمونًا جماعيًا، فقد أصبحت تدل علي التقدم الفكري الذي يحصل عليه الإنسان أو المجموعات أو الإنسانية بصفة عامة.

بناءً علي ذلك، عالج المفكرون الألمان العلاقة بين علوم الثقافة، والعلوم الطبيعية.

من ناحية أخرى اتجه المفكرون الإنجليز إلي النظر في التطبيقات العملية لمفهوم Culture في المسائل السياسية والدينية، لذلك عرفها كلايد كلوكهون، بأنها: مجموعة طرائق الحياة لدي شعب معين في الميراث الاجتماعي التي يحصل عليها الإنسان من مجموعته التي يعيش فيها.

وفيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك، لتصبح مثقفاً:

- تعلم لغة جديدة، أو أكثر.
- قراءة لمدة خمس عشرة دقيقة يوميًا.
- جعل التميز، هو الهدف في العمل.
- حضور محاضرات ودورات بمعدل محاضرة كل شهر ودورة كل ستة أشهر.
- الاستيقاظ مبكرًا، واستثمار هذا الوقت في تدوين فكرة جديدة، أو القيام بعمل محبب إلي النفس.
- الاحتفاظ بمفكرة صغيرة قريبة من السرير، ويدون بها الأفكار الطارئة قبل النوم، فهي تعتبر هدية من العقل.
- قبل النوم، يجب التوجه بسؤال إلي النفس، هل تريد هذا اليوم أن يعود مره أخري؟، هل أنجزت شيئًا فيه؟، هل تريد أن تقوم بطريقة مختلفة في اليـــوم التالي؟.
- قيم يومك دائمًا وستري النتيجة.
- أخيرًا:

دع لنفسك المجال لتجرب ولا تقيدها، ومع الأيام ستتحول إلي الشخصية التي تحبها.

الإبداع:

فيما يلي بعض النصائح لتنمية الإبداع. هي.

- ابق دائما في حالة يقظة ونشاط ذهني وجسمي
- درب نفسك علي تحديد الأشياء التي لابد من أدائها، وبمجرد أن تعـــرف

الأشياء التي لابد من إنجازها. فعليك أن تسرع إلي إنجازها دون أي تردد

- فكر في طرق جديدة لحل المشاكل، أطلق لخيالك العنان وابدأ في الـــتفكير

مع الآخرين للوصول إلي أفكار جديدة

- تعلم أن تتوقع من خلال التفكير المسبق، خططًا مقدمًا للأشياء غير المتوقعة

– ضع تفكيرك دائمًا في إطار: ماذا سيحدث لو؟.

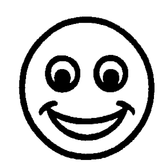
- استثمر الأفكار الجديدة الواعدة والخطط أحسن استثمار.
- ابحث عن المسئولية واقبلها طواعية.
- قم بتنفيذ الاقتراحات القيمة التي يقدمها الآخرون.
- قم دائمًا بتشجيع موظفيك علي تجربة طرق وأفكار جديدة.
- استخدم كل المصادر المتاحة لديك من خلال أكثر الطرق كفاءة وفاعلية
- كن قابلاً للتكيف، وتحل دائمًا بالمرونة الكافية؛ بحيث تتمكن من التكيـــف

مع المواقف الجديدة والمتغيرة.

أداء أفضل:

من أجل أداء أفضل، عليك بإتباع، ما يلي:

- كن هادئًا.
- تقبل الخطأ.
- اسأل لتتعلم.
- اعترف بالخطأ.
- أحسن الإنصات.
- تعرف علي المشكلة.
- فرق بين المعقول والعبث.
- عبر عن نفسك ببساطة ووضوح.
- أنجز عملاً واحداً في الوقت الواحد.
- ابتسم.



الحماس

الحماسة، تعني أن تكون شخصا لديه مشاعر مرحة ومتفائلة.

فإذا أردت أن تنمي لديك الشعور بالحماس بشأن عملك، فعليك أن تتبع هذه القواعد السبع:

١ أيًا كان ما تفعله، افعله بقوة ونشاط وتفاؤل.

٢. احتفظ بحماسك للعمل حتى عندما لا تسير الأمور علي ما يرام.

٣. اعرف وتفهم كل تفاصيل عملك بما يجعلك تؤمن إيمانًا عميقًا بما تفعله.

٤. كن متفائلاً، انظر إلي العمل والحياة عمومًا بنظرة ايجابيـــة ولا تـــركن إلي التشاؤم والشكوى المتكررة من كل شيء.

٥. اشرح لموظفيك أسباب الحكمة من وراء كل عمـــل، أخـــبر موظفيـــك الأسباب والأهداف وراء كل مهمة توكلها لهم.

٦. لا تدع الرتابة تتسلل إلي حياتك، استرخ تمامًا حتى لو كان هذا لمدة خمس دقائق المهم أن تسترخي، اخلع حذاء العقل، وأطلق العنان لأصابعه حتى تتحـــرك كما تريد.

٧. سارع دائمًا إلي استثمار النجاح، لن تجد شيئًا أسرع من النجاح يســـاعد علي إثارة الحماس لدي موظفيك، ولذلك عليك أن تطلعهم بشكل دائـــم علـــي الإنجازات التي تحققها المؤسسة.

المرح:

كن مرحًا، فالمرح يخلق مناخًا نفسيًا مشحونًا بالسرور والغبطة والارتياح، ومثل هذا النموذج الصحي يطلق القدرات العقلية للتعلم بسهولة ويسر، فالانشراح يهيء الطاقات العقلية للامتلاء والتمدد، بخلاف مناخ الكآبة والحزن أو التشاؤم الذي يعلم دروسًا متشنجة عن الحياة.

فالإنسان المرح ودودًا وذكيًا، وهو الإنسان المنفتح على العالم والحياة، فهو يرغب بأداء دور أفضل، كما يرغب بأن يسعد الآخرين، ووسيلته في كل ذلك هي الإقلاع عن الكآبة في سلوكه النفسي، والتخلي عن فلسفة البعد الواحد في سلوكه العقلي.

فالمرح لا يعني الابتسامة أو الضحك، فهذه آليات قد يلجأ إليها الجميع، مرحين أو غيرهم، إنما المرح فلسفة ذاتية تنطلق من إيمان الإنسان، بأنه يمتلك صحة عقلية جيدة، ونظرة متفائلة للحياة، ويرسم خطة مستقبلية لنفسه ولعمله.

صفوة القول:

إن المرح زاد العقل، وغذاء الروح وإكسير الحياة، فهو يضاعف من متانة صحة الإنسان ويجعل عقله متفتحًا نحو آفاق أرحب، فلنستبشر بغدٍ أفضل أو بوضعٍ أحسن أو بحالة أكثر إشراقًا، وذلك ليس من قبيل التفاؤل الساذج أو الخيالي، وإنما استقراء أحداث التاريخ الإنساني يكشف بأنه بعد النكسات أو الركود يحدث التقدم والنهوض والنجاحات، وهذا بالطبع سيدفعنا لمباشرة العمل، والإبداع وتحدي المستحيل.

النهاية من البداية:

- **الزمان:** أي وقت
- **المكان:** مكانك الذي أنت فيه.
- **الحدث:** تريد القيام برحلة إلي مكتبة الإسكندرية.
- **الموقف:** معك جواز سفر صالح لكل زمان ومكان.
- **الأحداث:**
  - تقوم بترتيب الحقائب.
  - السيارة توصلك للمطار.
  - تركب الطائرة.
  - يرحب بك طاقم الضيافة.
  - تعلوك ابتسامة ما أروعها من رحلة.

يأتي صوت قائد الطائرة مرحبًا بك فتزداد ابتسامتك، ثم تنقلب إلي ضحك هستيري عندما تسمع قائد الطائرة يرحب بكم علي رحلتنا المتجهة إلي ميت العامل - بلدة المؤلف!.

مشكلة! ، أليس كذلك؟!، هل تتمني أن يحدث لك مثل هذا الموقف؟.

وقبل أن تجيبني دعني أكمل أسئلتي!.

- لماذا نمشي في طريق في حياتنا، ثم يصيبنا الفتور في منتصف الطريق؟.
- لماذا أحيانًا عندما نصل إلي المحطة التي قادتنا إليها الظروف نشعر أنها ليست المحطة التي كنا نتمناها؟.
- لماذا لم نسأل أنفسنا من قبل ماذا نريد من عملنا؟، من تفاعلنا مع الحياة؟.

إن هذه الأسئلة سوف تعني بالنسبة لك ألا تبدأ أي عمل أو حتى اتخاذ قرار إلا وصورة المحصلة النهائية. والنتيجة التي تتوقع أن تصل إليها. هي المرجع الذي يحكم كافة تصرفاتك وقراراتك: من الآن حتى نهاية الحياة عندما تضع الجنة نصب عينيك.

رسالتك كيف تضعها؟:

لعلك تتصور أنني سوف أقوم بوضع رسالتك في الحياة، ولا تصاب بالإحباط عندما أخبرك أنني لن أفعل ذلك؛ عذرًا فرسالتك هي شخصيتك، لا يعرفها إلا أنت، رسالتك، هي التي تحمل قيمك ومبادئك وانطباعاتك.

إن أفضل أسلوب لتبدأ به صياغة رسالتك أن تركز علي:

- ماذا تريد أن تكون؟ أي ذاتك.
- ماذا تريد أن تفعل؟ أي إسهاماتك وإنجازاتك.
- ما هي القاعدة التي تكون ذاتك وتوجه أفعالك؟ أي القيم والمبادئ الأساسية التي تتبناها.

وعندما تهم بكتابة رسالتك ابدأ من مركز التأثير الذي يتحكم فيك، ومركز التأثير لدينا، هو مبادئنا وقيمنا التي نحملها والتي تؤثر علي كل قراراتنا.

وأخيرًا:

في مركز التأثير سوف تستطيع أنت وحدك أن تصوغ رسالتك، والتي لا تستطيع أن تصوغها كواجب مدرسي تكتبها وأنت مجبر. ولكن سوف تصوغها علي أنها الرسم الهندسي لحياتك.

عزيزي القارئ:

الآن، تعال لتكتب رسالتك، بمساعدة الخطوات الخمس، التالية:

الخطوة الأولي:

تخيل أنك تسير في جنازتك – فقط تخيل، ثم قل لنفسك:

– ماذا قدمت لهذا اليوم؟.

– بأي عمل صالح تريد أن تقابل الله تعالي؟

– ماذا قدمت لإسعاد الآخرين؟.

كيف ستجيب علي كل الأسئلة التي سوف تسأل عنها: ربك ودينك ورسولك؟ وتذكر أنه:

لا دار للمرء بعد الموت يسكنها ... إلا التي كان قبل الموت يبنيها

ثم ماذا تريد أن يقال عنك من أهلك وأصدقائك وجيرانك، وأنت تودع الحياة لا حول لك ولا قوة؟.

هل تخيلت؟، اكتب كل ما تخيلته عنك في ورقة، واكتب علي ظهر الورقة نهاية الحياة.

الخطوة الثانية:

تخيل أنك وزوجتك سوف تحتفلان يوم الخميس الموافق ٢١ أغسطس سنة ٢٠٠٣م، بمرور ٥ سنوات علي زواجكما.

تري ماذا تتمني أن تكون العلاقة قد وصلت بينكما، أي نوع من الحب سوف يكون قد ربط بينكما، أي نوع من البيوت سيكون بيتكما.

هل تخيلت؟، اكتب ما تخيلته علي ورقة، واكتب علي ظهرها زوج.

الخطوة الثالثة:

تخيل وأنت تزوج أحد أبنائك، وهو يسافر إلي خارج مدينتك. ما هي القيم والمبادئ التي تود أن تكون قد عرستها فيه؟ وهل تحب أن يكون امتداد لك أم لا؟

هل تخيلت؟، اكتب ما تخيلته علي ورقة، واكتب علي ظهرها والدًا

الخطوة الرابعة:

تخيل وطنك بعد عشر سنوات من الآن، ما الذي تحب أن تره عليـــه؟ ثم تخيل أنك تنال شهادة تقدير من بلدك، تري ماذا ستقدم لبلدك ومجتمعك

هل تخيلت؟، اكتب ما تخيلته علي ورقة، واكتب علي ظهرها محبًا لوطنه.

الخطوة الخامسة:

تخيل حفل يقام يوم تقاعدك عن العمل، ما الإنجاز الذي تحب أن تكون قد أنجزته في نهاية عملك الوظيفي.

هل تخيلت؟، اكتب ما تخيلته علي الورقة، واكتب علي ظهرها المهنة

وأخيرًا: اجمع كل الورقات التي كتبتها، وفكر فيها، لماذا لا تقم الآن بترتيبها؟!.

ويجب أن تتميز المبادئ التي ستصوغ بها رسالتك. بما يلي:

- أنها مرئية يمكنك تصورها.
- أنها تجمع كل أدوار حياتك.
- أنها إيجابية تساهم في صناعة الحياة.
- أنها شخصية، تعبر عنك أنت وحدك.
- أنها عاطفية، تستثير حماسك عندما تقرأها.
- أنها تجيب عن سبب الوجود في الحياة، وماذا أعددنا عند العودة إلي الله؟

عندما تنتهي من رسالتك؛ اكتبها بخط جميل، واجعل لها إطارًا أجمل وضعها نصب عينيك وارتبط بها، ستكون هي دليل تطوير شخصيتك.





كيف تقضي علي المماطلة؟:



تعد المماطلة العدو الأول لإدارة الوقت، الحقيقة أنه لا أحد يحب المماطلة واختلاق الأعذار، فهو وباء علي حياتنا.

المماطلة:

كلمة تصف واحدة من أكثر الأمراض المنتشرة التي عرفتها الإنسانية، وهي واحدة من أكثر العادات غدرًا ومكرًا.

وإذا قمنا بتعريف المماطلة، فسنجدها تقوم بمهمة ذات أولوية منخفضة بدلاً من أن تنجز مهمتك ذات الأولوية العالية أو الميل للتأجيل وأداء المهام والمشروعات وكل شي حتى الغد أو بعده بقليل، وفي مرحلتها النهائية عن طريق اختلاق الأعذار، ونظرًا لأنه يتم تأجيل كل شيء فإنه لا يتم أداء أي شيء، وإن تم أداؤه، فإنه سيجيء مبتورًا وناقصًا وغير مكتمل.

مثلاً تتناول كوبًا أخر من الشاي بدلاً من أن تعود إلي عملك أو مذاكرتك بالتعذر بأنك محتاج إلي كوب أخر حتى تستعيد انتباهك، تجلس لمشاهدة التليفزيون، بينما ينبغي عليك الذهاب لإنجاز أحد أهم أنشطتك وتتعذر بأن يوجد متسع من الوقت لإنجاز ما نريد فيما بعد، وعقب فترة الحضانة تلك بمدة قصيرة للغاية يبدأ فيروس المماطلة في الانتشار، ويبدأ الإنسان ينتقل من أزمة لأخرى، وتكون المحصلة عدم إنجاز أو إتمام أي شيء بالدقة والكفاية المطلوبتين.

أعراض المماطلة:

يمكن توقع ومنع ومحاربة المماطلة، وذلك بتطبيق آليات عدة، يوجد سلوكيات وأفعال تكون أعراضًا لمرض المماطلة والتي يجب أن تنتبه إليها دائمًا وتتفاداها:

- ترك العنان للتفكير؛ بحيث تأخذنا الأحلام أو الذكريات بعيدًا عن العمل أو المذاكرة، مثل التفكير في الإجازة، أو استرجاع ذكريات سابقة، أو التفكير بالنوم.
- الاستجابة طواعية للعوائق التي تحول دون إنجاز العمل، مثل سيل المحادثات التليفونيه اليومية، الزيارات المتكررة التي يقوم بها الأهل والأصدقاء نتيجة لعدم تحديد موعد مسبق، متابعة التليفزيون لفترات طويلة، قد يحدث أحيانًا أننا لا نترك هذه المعوقات تحدث فحسب؛ بل قد نشعر بالسعادة لوقوعها أحيانًا، لأنها تأخذنا بعيدًا عن عناء العمل والواجبات؛ الأمر الذي قد يؤدي إلي تزايد الارتياح النفسي لمثل هذه المعوقات والوقوع تحت سيطرتها.
- قضاء فترات طويلة في تناول القهوة والشاي أو وجبة الغداء أو الذهاب في مشوار طويل يستغرق كثيرًا من الوقت.
- تركيز الاهتمام علي إنجاز الأعمال الثانوية والغير مهمة بدلاً من التركيز علي ما يجب إنجازه فقط.
- قضاء وقت طويل لإنجاز مهمة بسيطة لا تستدعي كل ذلك الوقت.
- الخوف من الفشل، يكون أحيانًا أحد الأسباب التي تدفع الإنسان إلي المماطلة.

الخوف من الفشل:

الخوف هو أكثر الأعراض وضوحا وأكثرها تكرارًا، ويساعد على التفشي السريع لفيروس المماطلة وعندما لا ينجز الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يومًا بعد آخر فإنه يسعى في واقع الأمر لحماية نفسه، وإذا لم يحاول فإنه وبكل وضوح لن يفشل إلا أنه في الوقت ذاته لن يتمكن من إحراز أي نجاح، ويجب ألا يغيب هذا عن بالنا ولو للحظة واحدة.

إن الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخري، فإن الحياة تتغير دائمًا، ويجب النظر إلي الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات في غاية الثراء، وعليه يجب أن نتذكر القول المأثور.

"لا خوف ولا خجل من عثرة الحجر"

إن المخيف والمخجل هو التحرك أو التعثر علي الحجر نفسه مرتين.

الأضرار الحقيقية للمماطلة:

- يراكم العمل.
- يخرج خطتك عن مسارها.
- من أكثر مضيعات الوقت خطورة
- قد يحرمك من النجاح؛ حيث إننا غالبًا ما نمل الأعمال الصعبة – المتعبة – الغير محببة والثقيلة علي النفس

أسباب المماطلة:

والآن ربما نتساءل ما الذي دفعنا للمماطلة واختلاق الأعذار بعد كل هذه الأضرار المترتبة عليه، ما الذي يدفعنا إلي تأجيل الأمور المهمة، والتي يمكن أن تحدث تغيير في حياتنا، مثلاً لما لا نذاكر، ونحن نعرف أن دخول الجامعة يتطلب مجموعًا كبيرًا، وذلك مع رغبتنا في دخولها!.

ويوجد أسباب كثيرة تدفع بعض الناس للمماطلة، منها:

الكسل:

حين تقول لنفسك: أنا الآن غير مستعد لإنجاز هذا العمل، إذن لماذا لا أؤجله؟.

الانتظار:

انتظار ساعة الإبداع، لا تأتي وحدها، ويجب أن نبحث عنها.

الخوف:

- إننا نعتبر كل مهمة نكلف بها من المجهول، إذا لم نبدأ بها، فإذا بدأنا بها زال الخوف

- الخوف من أن تخطيء

التردد:

الرغبة الملحة في أن يكون الشخص مصيبًا دائمًا

الأعمال الصعبة:

تشجع الإنسان المماطل علي تركها ريثما يتاح وقت أطول لإنجازها

الأعمال الغير محببة:

تدفع الإنسان إلي التأجيل، وهو السبب الأكثر شيوعًا

هل أنت مماطل؟:

لتحديد ما إذا كنت قد أصبت بفيروس المماطلة أم لا، نطرح عليك بعض الأسئلة التالية التي تحدد الإجابات عليها درجة خطورة المرض واستفحاله:

- هل أنا من أولئك الأشخاص الذين يخترعون الأسباب أو يجدون الأعذار لتأجيل العمل؟.
- هل أكون محتاجًا دائمًا للعمل تحت ضغوط شديدة، حتى أكون كفء؟.
- هل أتجاهل اتخاذ تدابير صارمة لمنع تأجيل أو تأخير إنجاز أي مشروع؟.
- هل أفشل في السيطرة علي المشكلات التي ليست علي علاقة بالمهمة والمعوقات الأخرى التي تمنع استكمال المهمة؟.
- هل أشعر أحيانًا بأنني لا أهتم بإنجاز العمل.
- هل أكلف الزملاء بأداء عمل من الأعمال التي لا تروق لي؟.
- هل أترك المجال للمواقف السيئة حتى تستفحل بدلاً من التصدي للمشكلة في الوقت المناسب؟.

جدول(١): وصف حالتك تجاه المماطلة

الإجابة	دائمًا	بعض الأحيان	قليلاً
وصف الحالة	الفيروس قد انتشر في كل أنحاء الجسد.	الفيروس لا يزال يوجد متسع من الوقت، لتناول الدواء الشافي.	الفيروس لا يزال يمر ببدايات فترة الحضانة.

صفات المماطل:

يتسم المماطل بصفات سلبية عدة، أهمها

- أنه لا يرغب في فعل شيء ما؛ بل ويتخذ قرارًا بهذا الشأن.
- عادة ينتهي به الأمر بعدم أداء أي شيء، لأنه لم يتابع تنفيذ قراراته
- يدرك، ولو جزئيًا النتائج السلبية لعدم قيامه بتنفيذ قراراته، أي أنه يعاني.
- يمتلك مواهب عالية لاختلاق الأعذار، لعدم إنجاز ما كان يجب عليه إنجازه، وذلك في محاولة لكبت ما يسمونه بتأنيب الضمير
- يغضب بسرعة ويتخذ قرارات جديدة.
- لا ينفذ هذه القرارات الجديدة أيضًا، وبهذا يماطل أكثر
- يستمر في تكرار الأشياء نفسها، ويسير في الدائرة ذاتها، حتى تنشأ أزمة لا يستطيع حلها، ومن ثم لا يجد أمامه إلا خيارًا واحدًا، وهو إنجاز ما بدأه.
- إن أسوأ ما في المماطلة، هو تحويلها لنمط من الحياة قد لا نشعر به، وذلك بسبب تحويلها إلي عادة إلا أنها بكل أسف عادة سلبية، لا تؤدي إلا لمزيد من المشكلات

علاج المماطلة:

أسهل طريقة لمعالجة المماطلة، هي الا ندعها تبدا من لأساس. ولكن مـــاذا نفعل اذا تسللت الي حياتنا؟.

حتـــى نحـــدد اهـــدافنا بشـــكل قـــاطع ونهـــائي. يجـــب النظـــر إلـــي التساؤلات التالية:

- ما هي أهدافنا؟، مثال علي دلك أنا أريد أن أحصل علي مجموع عالي، لأستطيع الالتحاق بالجامعة، وبالتخصص الدي أريده.

- هل نرغب حقيقة في تحقيقها؟، هل أنا جاد في رغبتي في الحصول علـــي مجمـــوع عالي؟.

- ما هو الزمن الذي ينبغي أن نستغرقه كل يوم أو كل أسبوع لتحقيق أهـــدافنا؟، كم ساعة أضعها لدراسة المواد وحل الواجبات.

- هل نحن جديرون بتحقيق أهدافنا؟.

- هل أنا قادر علي العمل لتحقيق هذا الهدف؟.

- هل أنا أستطيع المثابرة علي متابعة دروسي لأحصل علي نجاح بتفوق؟.

تذكر:

أنك تمتلك قدرات لتحقيق أهدافك أكثر مما تظن وتتوقع.

بعد أن وضعنا أهدافنا يجب أن نفكر رأسًا في التنفيذ، وهنا تظهر قدرة الإنسان علي اختلاق وتأليف الأعدار، وأسوأ ما تتميز به عملية اختلاق الأعدار هو أننا وعند لحظة اختلاق العدر نبدأ في الاقتناع بأنه حقيقي، إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقنا لذواتنا خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرنا لأن نكون مثاليين، كما أن عقلنا الباطن يبدع، ويتفنن في اختلاق الأعذار وبمهارة فائقة.

كيف يمكننا أن نتخلص من عملية اختلاق الأعذار؟.

- وضع وقت محدد للإنهاء من كل مهمة.
- خذ علي نفسك عهدًا وقل لنفسك لن أختلق الأعذار لتأجيل الأعمال.
- تعاهد مع نفسك بأنك لن تقوم – من مكانك – حتى تنتهي من الجزء الذي قررت أن تنهيه لهذا اليوم.
- اكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائمًا.
- حلل هذه القائمة، ولاحظ وجود نمط معين من هذه الأعمال.
- شجع نفسك واسألها: ما المشكلات التي سوف أسببها لنفسي حين أؤجل هذا العمل؟، اكتب تلك المشكلات في قائمة ... الآن هل تريد فعلاً أن تعيش وسط كل هذه المشكلات؟
- اجعل لنفسك حافز يدفعك لإنجاز هدفك، أعد لنفسك مكافأة عند الانتهاء من العمل، مثلاً: إجازة خاصة إضافية، أي شيء أنت تحبه.
- أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائمًا، هي أن تبدأ بها فورًا

- أخيرًا، لا تتردد. وتذكر أن إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجـــاز مهمة واحدة مثالية. تذكر أيضًا حكمة:

" لا تؤجل عمل اليوم إلي الغد"

هل أنت صديق نفسك؟:

إذا كنت حقًا تريد أن تكون صديقا لنفسك. تدرب علي النقاط التالية:

- اظهر تعاطفك مع الآخرين.
- اقبل شخصيتك علي بعضها.
- لا تكثر من توبيخ نفسك بالنقد.
- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك.
- لا تعامل نفسك بحدة؛ طالما أنك لم تقصر في شيء.
- لا تتسرع في إصدار أحكامك السلبية علي الآخرين.
- قرر أن تساعد الناس، فكلما تكون قادرًا، افعل ذلك بكل حب.
- عبر عن ضيقك بغير انفعال زائد، حتي لا يقودك ذلك إلي الخطأ.
- لا تبحث عن الناقص عندك؛ بل اشكر الله علي ما بين يديك من نعم.
- قرر أن تواجه القرارات الصعبة بنفسك، ولا تؤجل قرارًا يجب أن تتخذه.
- لا تسخر من إنجازاتك، ومن كل ما وصلت إليه، بل شجع نفسك بنتائجك، وتحفز لتحقيق المزيد من الطموحات.
- لا تقلل من قدراتك؛ فلماذا تقارن نقاط ضعفك، بنقاط قوة غيرك المبهرة؟ جرب العكس وسترى كم أنك بالفعل موهوب!.
- لا تجعل الأسف عند التعرض لبعض المواقف الصعبة، هو كل أسلحتك، لأنك بالفعل قادر علي التغلب علي الأزمات؛ فالله يقويك ويعينك لتجتاز كل المحن والصعاب.

- اعرف كل نقاط قوتك.
- لا تقلل من شأن شخصيتك، أمام نفسك أو أمام الآخرين.
- اعترف بالنقاط السلبية فيك من: غيرة - حقد - حسد... لا تنكرهـــا.

ولكن اعمل علي تغييرها أطلب من الله عونًا علي ذلك.

من خلال مصداقية النفس، نكتشف عيوبها وقدراتها، لنكون نحن من يحدد شخصياتنا.

كيف تكون صديقًا حقيقياً؟:

هل لك أصدقاء؟ سؤال لو وجهته لمجموعة من الناس لكانت الإجابة بـنعم حتى الأطفال منهم ستكون إجابتهم نعم، ولكن، من هو صديقك؟، هل هو من ساعدك يومًا ما؟، أم من استمع إليك في وقت كنت فيه في أمس الحاجة إليه، أم يا تري هو من شاركك أفراحك وأحزانك؟

كل هذه الأمور جيدة ولا تصدر إلا من صديق، ولكن مع كثرة من حولك لم تعد تميز من هو صديقك؟، ومن هو زميلك؟، بشرط أن تكون أنت أحد الذين يستحقون حمل هذا الوسام الذي يحمل في طياته أقدس معني ينشده البشر ألا وهو الصدق.

والحاجة إلي صديق حاجة نفسية ضرورية في حياة الإنسان، إذ أن الإنسان اجتماعي بطبعه يسعى إلي إقامة العلاقات الإنسانية السوية، التي تحقق الغرض من وجوده، ومهما علا الإنسان وارتفعت مكانته يبقي ضعيفًا إذا اكتفي بنفسه دون الآخرين، فهو في حاجة دائمة إلي من يسمع إليه، يشكوه همه، ويخفف أحزانه، وفي الوقت ذاته يجب أن يتحمل مسئولية هذه الصداقة، ويكون عونًا لمن يصادقه وبذلك تستمر الحياة وتنشأ العلاقات السوية، والمجتمعات ذات العلاقات الإنسانية الراقية.

وحتى تصبح أهلاً لهذه الصداقة فمن الواجب عليك كصديق أن تستمع لصديقك بقلبك وعقلك وتساعده علي اجتياز أحزانه وتوجهه إلي الطريق الصحيح لمواجهة الواقع، ومن الواجب عليك أيضًا أن تحرص علي انتقاء الكلمة التي تزيده فرحًا وترسم الابتسامة علي وجهه، ترعي مشاعره، وتقدره ورأس الأمور كلها أن

تحفظ سره فهو من اختارك من بين الناس صديقًا له فهل تكافئه بأن تكون أول من تفضحه ؟!.

وينبغي أن تظهر الصداقة الحقة في مراعاتك له بكل أحاسيسك ومحاولاتك للتخفيف عنه وإن كنت حاملاً لهم أكبر من همه، وألا تبرز فرحك في وقت حزنه.

كن أنت اليد الأمنية والقوية التي تعينه علي النهوض مرة أخري وإن أظهر غضبه وتكدره، ولتذكر الخير منه تر نفسك راضي النفس غير حانق، وللسلف الصالح في الأصدقاء أقوال، ومنها قول أحدهم:

"لا تدم مودتك لأخٍ حتى تكون إذا أضناه الألم ضويت معه، وإذا عضه الجوع خويت أنت، إذا مسه الضر لم تعرف كيف تبيت ليلتك"

كيف تكون سعيدا وناجحا؟:

كل إنسان يتمنى أن يكون سعيدا في حياته. ويسعى للوصول لذلك. فبعضهم يري السعادة والنجاح في المال. وآخر يري السعادة في الشهرة. وآخر يري السعادة في الجاه والمنصب، وتتعدد منابع السعادة الوهمية!

نعم الوهمية، فالسعادة الحقيقية، هي التي تركز علي ثلاثة جوانب في الحياة. وتلك الجوانب، هي:

- الجانب البدني.
- الجانب العقلي.
- الجانب الروحي (الاجتماعي – النفسي).

ولكن قد يتبادر إلي الذهن السؤال التالي: كيف أحقق السعادة الحقيقية في الحياة؟.

والإجابة بكل بساطة، أنه من وحي قلب الإنسان تتحدد مجريات حياته، عندها تتحول أفكاره إلي أعمال، وتحمل أعماله ثمار الشخصية والغاية، فالسعادة منبعها القلب.

ويكون الإنسان أكثر سعادة حينما تتوافق مبادئه مع قيمه وأهدافه، فالإنسان بدون أهداف لا تتولد لديه الرغبة في عمل أي شيء، ولهذا بمجرد أن تتولد تلك الأهداف والبواعث النفسية. فإنه يتولد الحماس والطاقة، وهذا بدوره ينعكس علي العزيمة

- ما هو مصدر الأهداف؟، ومن أين تأتي؟

إنها تأتي من الرغبة والمبادئ. فرغباتك لها قوة عجيبة في التحكم بدوافعك وبالتالي تنعكس علي تصرفاتك، لهذا عندما تكون هناك رغبة مشتعلة في النجـاح، فلن يستطيع أحد إيقافك أو إخمادها، فالرغبة هي البذرة الأولي لشجرة النجاح.

- كيف تتولد هذه الرغبة؟.

إن الإنسان بطبيعته كائن نمطي تسيطر عليه عادات معينة، وهذه العـادات قد تكون سببًا في تشتيت انتباهه، أو بث الفوضى في حياته؛ بل إنها قد تهدم أعظـم الأحلام والآمال.

لذلك فعندما تستشعر قيمتك ومكانتك في الحياة، وتستشعر المسئولية التي علي عاتقك، وتستشعر هدفك من الحياة، ولماذا خلقك الله؟.

قال تعالي:

"وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"

عندها تسعي لتكون لك قيمة وهدف سامي ترجوا تحقيقه، وتسـعي لأن يكون لك أثر في الأرض، وأن يكون لك إنجاز ملموس في هذه الحياة، فالحياة بدون أهداف ليس لها معني.

ويوجد من يتردد في تحديد أهدافه، لأنه يري أن تحديـد أهـداف معينـة يتعارض مع التلقائية في الحياة.

ويوجد من يتردد في تحديد أهدافه خوفًا من الفشل في الوصول إلي تلـك الأهداف.

ونوع ثالث يرفض تحديد أهدافه، لأنه لا يريد أن يصطدم مع الظروف العفوية التي غالبًا ما تعترض مسيرة حياته.

وآخر لا يحدد أهدافه، لأنه لا يملك الثقة الكافية في نفسه لتحقيقها، وهكذا تتعدد الأسباب، ويبقي حائر لا يدري ماذا يفعل؟ يومه مثل أمسه وغده، وتمر الأيام ويبقي ذلك الشخص مكانه دون أي تطوير في جوانب حياته، فالتفكير كما هو، والعمل الروتيني كما هو، والحياة الشخصية كما هي.

ولكن عندما يصنع الإنسان لنفسه هدفًا أو عدة أهداف، ويحدد طريقة، ثم يمضي قدمًا في تحقيقه بوضع الخطة المناسبة فإنه سيشعر بالحيوية، ويجدد نشاطه وتزداد رغبته ويتغلب علي جميع الصعاب التي تواجهه، وفي كل لحظة يبدأ فيها تنفيذ ما خطط له فإنه سيكتشف أن لديه منابع لا تنضب من الطاقة تنتظر من يستغلها.

حينئذ يتذوق طعم الحياة وقيمتها، ولن يتحقق ذلك من وضع الأهداف مرورًا بالتخطيط إلي التنفيذ إلا من خلال الرغبة في النجاح، والرغبة في ترك أثر طيب بعد الممات.

السعادة، هي هدف كل إنسان في هذه الحياة، ولكن مفهوم السعادة يختلف بين شخص وآخر، وبالتالي فإن تعريفًا دقيقًا لمفهوم السعادة غير ممكن، ولكن أكثر التعاريف المقبولة من وجهة نظر علم النفس، هو تعريف **وليم جيمس** William James والذي وصف السعادة، بقوله:

"السعادة هي الدافع السري الذي يحرك الإنسان ويقوده بالحياة"

وضمن هذا التعريف العام للسعادة نشأ تعريف محدد للسعادة يقول، بأن السعادة، هي

" الشعور الداخلي بالرضا والقناعة عن الحياة وعن النفس"

وحيث أن مفهوم السعادة كما سبق وذكرنا يختلف حسب شخصية الإنسان ومبادئه وأفكاره وقيمه الروحية والدنيوية، فإن من الصعب جدًا وضع مواصفات خاصة بالأناس السعداء في هذه الحياة علي أي حال، خبراء الصحة وعلم النفس السلوكي الاجتماعي وضعوا مواصفات أساسية تؤدي لسعادة الإنسان بشكل عام.

المواصفات المؤدية للسعادة:

نظرة متفائلة للحياة:

الأفراد الذين ينظرون بإيجابية إلي حقيقة كون كأس الماء ممتلئًا إلي النصف أسعد في حياتهم من أولئك الذين ينظرون فقط إلي النصف الفارغ من الكأس. باختصار، الإنسان القنوع أسعد من الإنسان الطماع والذي يريد أكثر مما يحتاج.

الطيبة والود وحب الآخرين:

الطيبة ورقة القلب وصدق المشاعر للآخرين والإخلاص في المشاعر هي مفتاح السعادة في علاقة الإنسان مع الآخرين لأنها مواصفات تجذب الناس للناس.

حب التجديد والخروج علي الروتين اليومي:

حسب دراسة ميدانية في جامعة **جنوب كاليفورنيا**، فإن الأفراد الذين يقومون بين الحين والآخر بالذهاب إلي أماكن جديدة أو يمارسون هوايات جديدة يتمتعون بدرجة أكبر من الرضا والقناعة والتفاؤل في هذه الحياة.

الاتزان العاطفي:

حسب دراسات جامعة **اليناوي** الأمريكية فإن الأفراد الذين يصلون إلي قمة السعادة في حالة الفرح هم أقل رضًا وقناعة في الحياة، من الذين تكون رد فعلهم لموقف الفرح أو الحزن متوسطة أو تنحرف كثيرًا صعودًا أو هبوطًا عن الحالة المزاجية الطبيعية أو العادية

الحرية والرغبة في عمل الأشياء التي يحبها الإنسان:

في دراسة بجامعة أريزونا الأمريكية، تبين بأن الأفراد من الجنسين الـــذين يقضون أوقاتا أكثر في عمل الأشياء التي يستمتعون بأدائها، أكثر سعادة ورضًا عن الحياة من الأفراد الذين قليلا ما يقومون بأداء الأشياء أو الهوايات الـــتي يحبونهـــا ويستمتعون بممارستها

القدرة المالية علي مقابلة متطلبات الحياة:

رغم أن الفقر يؤثر علي نظرة الإنسان للحياة بطريقة أو بـــأخرى، إلا أن القناعة كنز لا يفني والمهم عدم الحاجة لسؤال الناس وبالتأكيد، فإن المـــال لـــيس مفتاح السعادة؛ فالأغنى ليس بالضرورة الأسعد والسعادة لا تشتري بالمال؛ بل هي سلوك وممارسات ومبادئ وقيم.

وبإجماع آراء خبراء الصحة النفسية، فإن الشعور بالسعادة، هـو مفتاح صحة الجسم والعقل.

إرشادات عامة للحصول على السعادة:

النصائح التالية يقدمها خبراء الصحة النفسية. تؤدي للسعادة في الحياة:

- ابحث دائمًا واعمل جاهدًا علي أداء أشياء تستمع بأدائها.
- الخروج من روتين الحياة اليومي كلما اتيح ذلك، فهو يعطي للحياة نكهة
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة والتوازن بين الاثنين معناه التوازن بين متطلبات الجسم والعقل.
- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع الأناس الذين تحبهم وترتاح لهم وتفرح بوجودهم حولك.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب لك مشاعر الضيق والحزن، وفكر دائمًا بالجوانب الإيجابية في حياتك وسبل تعزيزها.
- اعتن بصحتك الجسدية من خلال النشاط الحركي والتغذية السليمة والعادات الصحية السليمة، وتذكر بأن راحة العقل، هي في سلامة الجسد.
- تذكر دائمًا، بأن الحياة ليست سعادة علي الدوام ولا حزنًا علي الدوام؛ بل بين الاثنين، وبالتالي تقبل مشاكل الحياة وحاول التكيف معها، وتذكر دائمًا بأن لكل عقدة حلاً، والمهم أن تنظر بتفاؤل للمستقبل، ولا تلتفت للماضي؛ بل عش يومك.

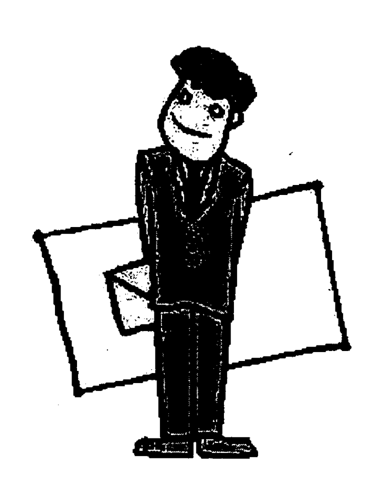
رغبة + أهداف + تخطيط = سعادة ونجاح

إرشادات نفسية لتطوير شخصيتك:

فيما يلي بعض الإرشادات النفسية لتطوير شخصيتك، هي:

- كرر قراءة الإرشادات باستمرار.
- فكر فيها.
- أعد قراءتها.
- استوعبها.
- ثم نفذها.

وستصل للنتيجة المرجوة.



سبع إشارات خاصة بلغة الجسد:

فيما يلي سبع إشارات خاصة بلغة الجسد، عليك أن تتنبه لها:

العين:

تمنحك واحدًا من أكبر مفاتيح الشخصية التي تدلك بشكل حقيقي علي ما يدور في عقل من أمامك، ستعرف من خلال عينيه ما يفكر فيه حقيقة، فإذا اتسع بؤبؤ العين وبدا للعيان، فإن ذلك دليل علي أنه سمع منك توا شيئًا أسعده، أما إذا ضاق بؤبؤ العين، فالعكس هو الذي حدث، وإذا ضاقت عيناه ربما يدل علي أنك حدثته بشيء لا يصدقه.

الحواجب:

إذا رفع الإنسان حاجبًا واحدًا، فإن ذلك يدل علي أنك قلت له شيئًا إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلاً، أما رفع كلا الحاجبين، فإن ذلك يدل علي المفاجأة.

الأنف والآذان:

فإذا حك أنفه أو مرر يديه علي أذنيه ساحبًا إياهما، بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده، فهذا يعني أنه متحير بخصوص ما تقوله، ومن المحتمل أنه لا يعلم مطلقًا ما تريد منه أن يفعله.

الجبين:

فإذا قطب جبينه وطأطأ رأسه للأرض في عبوس، فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته توًا، أما إذا قطب جبينه ورفعه إلي أعلى، فإن ذلك يدل علي دهشته لما سمعه منك.

الأكتاف:

فعندما يهز الشخص كتفه فيعني أنه لا يبالي بما تقول.

الأصابع:

نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو عدم الصبر.

ربط الشخص بذراعيه على صدره:

يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين، أو يدل على أنه خائف بالفعل منك.

هذه الإشارات السبع تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل، وكيف يمكن استخدامها؟، ليس فقط في إبراز قوة شخصيتك، ولكن التعرف فيما يفكر الآخرون، بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

من وصايا لقمان الحكيم لابنه:

قال لقمان الحكيم لابنه: لا يتم عقل امرئ حتى يكون فيه عشر خصال، هي:

١. يكون الكبر منه مأمونًا.

٢. الرشد فيه مأمولاً.

٣. فضل ما لديه مبذولاً.

٤. لا يصيب من الحياة إلا القوت.

٥. التواضع أحب إليه من الشرف.

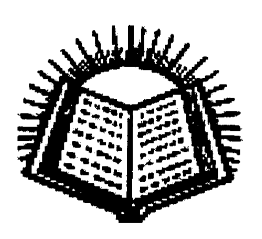
٦. الذل أحب إليه من العز.

٧. لا يسأم من طلب المعالي.

٨. لا يتبرم بطلب الحوائج إليه.

٩. يستكثر قليل المعروف من غيره، ويستقل كثيرة من نفسه.

١٠. أن يري جميع الناس خيرًا منه، وأنه شر منهم، وهذه الخصلة تشيد مجده، وتكبد ضده، وتعطي قدره، وتطيب في العالمين ذكره.



وصايا عامة لتطوير شخصيتك:

فيما يلي وصايا، تساعدك لتطوير شخصيتك، هي:

- ابدع في عملك.
- تسلح بقوة الإرادة.
- قدم للمجتمع ما ينفعه.
- تكيف مع المستجدات.
- كن واضحًا مع نفسك.
- انشد الحرية أينما كانت.
- ابتعد عن الخيانة والخونة.
- كن أهلاً لتحمل المسئولية.
- قاوم الإحباط ولا تخضع له.
- خذ من مجتمعك ما ينفعك.
- أد واجبك علي أحسن وجه.
- احترم ودافع عن قيمك الوطنية.
- احم وطنك، لأنه جزء من كيانك.
- تفاعل مع المجتمع الذي تتعامل معه.
- امتهن المهنة التي تجد نفسك جديرًا بها.
- اثبت وجودك باختيار دورك في المجتمع.
- حافظ علي حيويتك، لأنها جزء من شخصيتك.
- قاوم الصعوبات ولا تتهرب من مصاعب الأمور.

- ابتعد عن التنابز بالألقاب.
- ابتعد عن الخنوع والخضوع.
- قاوم الخوف مهما كان نوعه.
- حافظ علي مقومات مجتمعك.
- انصر المظلوم ولا تنصر الظالم.
- مارس الصراحة بشكل منطقي.
- سيطر علي القلق الذي يعتريك.
- لتكن أهدافك في الحياة واضحة.
- اثبت جدارتك بصدقك ونزاهتك.
- ابتعد عن مجاملة المتغطرس والمتكبر.
- لا تتردد في اتخاذ القرارات الإيجابية.
- خطط لحياتك وابتعد عن الارتجال فيها.
- اجعل هدفك التقدم وابتعد عن التقهقر.
- ابتعد عن إفشاء سر من يأتمن سره عندك.
- ليكن هدفك عزة النفس لا المال الوضيع.
- قاوم ملذات الحياة التي تؤدي إلي التهلكة.
- ليكن مبدئك الصعود في سلم التقدم لا الهبوط.
- تسلح بسلاح التحدي للمشاكل أي كان نوعها.
- ابتعد عن وسيلة التملق للآخرين مهما كان الهدف.
- قاوم العزلة عن الآخرين مهما كان نوع هذه العزلة.
- خذ من المجتمعات الأخرى ما ينفعك وينتفع به مجتمعك.

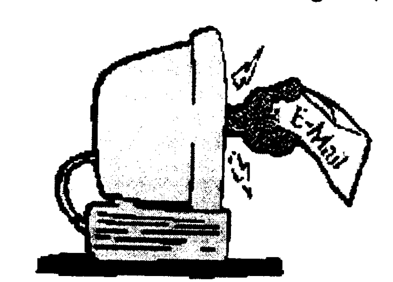
وصايا خاصة لتطوير شخصيتك:

يجب أن تكون لدينا مجموعة من الوصايا الخاصة، تحدد طريقة مسارنا في حركتنا اليومية، وهي بمثابة مبادئ، تساعد في تطوير شخصيتك:

- اسع لمرضاة الله.
- لا تغتر بحلم الله.
- طور مهارة كل سنة.
- لا تعد بما لا تقدر عليه.
- أخضع دوافعك لمبادئك.
- لا تجادل في خصوصياتك.
- دافع عن إخوانك الغائبين.
- تعود استشارة أهل الخبرة.
- قل الحق، ولو علي نفسك.
- لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد.
- أحب لأخيك ما تحب لنفسك.
- وفر شيئًا من دخلك للطوارئ.
- استمع للطرفين قبل إصدار الحكم.
- لا تساوم علي شرفك أو كرامتك.
- استحضر النية الصالحة في عمل مباح.
- ليكن لك دائمًا أهداف مرحلية قصيرة.
- حافظ علي لياقتك البدنية، ولا تترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف.

- من عرف الله خافه.
- لا تستصغر الذنوب.
- لا تأسف علي ما فات.
- لا تضيع ساعات العمر.
- إذا تم العقل قل الكلام.
- نم مبكرًا واستيقظ مبكرًا.
- "الدين النصيحة" رواه مسلم.
- الوحدة خير من جليس السوء.
- في التأني السلامة وفي العجلة الندامة.
- لا تقل بغير تفكير ولا تعمل بغير تدبير.
- "كل معروف صدقة" أخرجه البخاري وغيره.
- اقتصد في مأكلك ومشربك وملبسك ونومك.
- أصلح عيوب نفسك قبل أن تصلح عيوب غيرك.
- وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانًا.
- "الكلمة الطيبة صدقة" أخرجه ابن خزيمة وابن حبان.
- "احفظ الله يحفظك"، رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.
- "من تواضع لله رفعه ومن تكبر وضعه"، رواه ابن ماجة وصححه الحاكم.
- "بروا آباءكم تبركم أبناؤكم وعفوا عن نساء الناس تعف نساؤكم"، رواه الطبراني بإسناد حسن.
- "أد الأمانة إلى من ائتمنك، ولا تخن من خانك"، حديث شريف رواه الترمذي وأبو داود وحسنه وصححه الحاكم.

- لا خير في لذة بعدها النار.
- إذا عملت خيرًا فاحمد الله.
- لا تقدم علي عمل لا تطيقه.
- من عذب لسانه كثر إخوانه.
- أصلح نفسك يصلح لك الناس.
- من كتم سره كان الخيار في يده.
- من أصلح سريرته أصلح الله علانيته.
- من اهتم بأمر آخرته كفاه الله أمر دنياه.
- "المرء مع من أحب"، رواه البخاري ومسلمْ.
- تب إلى الله توبة نصوحًا، وأكثر من الاستغفار.
- من أصلح ما بينه وبين الله أصلح الله ما بينه وبين الناس.
- "المؤمن مرآة المؤمن"، رواه الطبراني وغيره بإسناد حسن.
- اقرأ سيرة الرسول، صلى الله عليه وسلم، ففيها عظة وعبرة.
- "التائب من الذنب كمَن لا ذنب له"، رواه ابن ماجة وغيره.



DrAmroBadran@Hotmail.Com

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. جابر عبد الحميد: مقياس التفضيل الشخصي، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠م.
٣. جابر عبد الحميد، ومحمد فخر الإسلام: مقياس ايزنك للشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠م.
٤. عبد الكريم بكار: تنمية الشخصية، (ط-٢)، دمشق، دار الفكر، ٢٠٠٢م.
٥. محمد السيد عبد الرحمن: نظريات الشخصية، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨م.
٦. يوسف ميخائيل أسعد: الانتماء وتكامل الشخصية، القاهرة، دار غريب، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

7 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

8 - http://www.google.com
9 - http://www.the-scientist.com
10 - http://www.zyworld.com



الصفحة	المحتـــــــوى
٣	• حديث شريف..
٥	• إهداء....
٧	• تقديم....
٩	ترتيب الحياة....
١٧	مبادئ تنمية الشخصية....
٢٥	نحو شخصية مستقلة....
٢٧	نحو شخصية جذابة....
٢٩	خصائص لتطوير شخصيتك....
٤٧	تساؤلات لتطوير شخصيتك....
٦٦	إرشادات ووصايا لتطوير شخصيتك....
	مراجع الكتاب
٧٧	أولاً: المراجع العربية....
٧٧	ثانيًا: المراجع الأجنبية....
٧٧	ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات....
٧٩	• فهرس....

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929